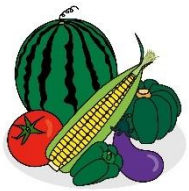
保健だより　７月号

すくすく



立山町立釜ヶ渕小学校
保健室
令和３年７月５日

いよいよ１学期最後の月になりました。暑さのためか少し疲れた表情の子供もいますが、全員登校の日は３０日を超えました。体調に気を付けて、残りの１学期も元気に乗り切ってほしいと思います。

７月の保健目標

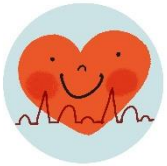
梅雨時の健康に気を付けよう

保護者の皆様へ

健康診断の日程がすべて終了しました。

健康診断の結果を配付します。表紙と成長の記録の保護者印欄に押印をしていただき、学校に提出してください。よろしくお願いします。

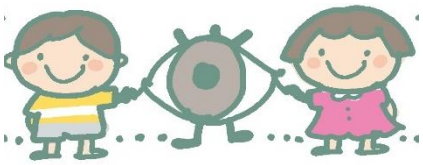
１年生は、２学期に心臓検診と色覚検査（希望者のみ）を実施予定です。



学校保健委員会について

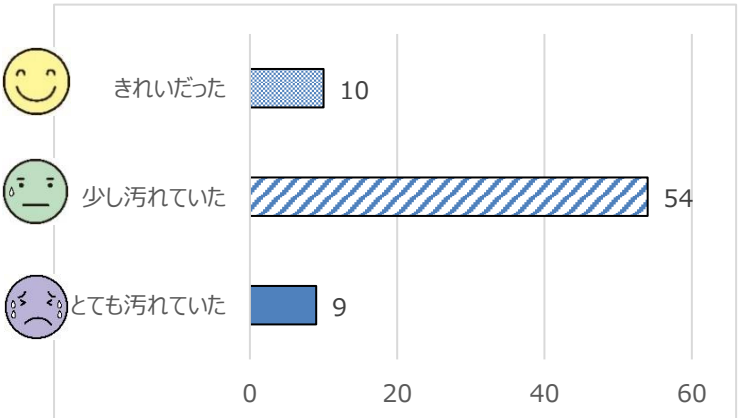
◎期間
７月１日(木)～７月７日(水)

◎テーマ
自分の目は自分で守る
～目にやさしい生活について考えよう～
（各クラスで動画を視聴します。）



お家で染め出しチェックの結果

歯の汚れぐあいはどのくらいでしたか？



歯みがきカレンダー

一週間忘れず歯みがきができた人は？

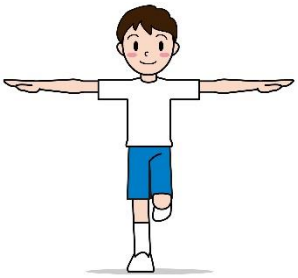
44人／74人中でした

【感想】

- 歯と歯の間、おく歯にみがき残しが多かった。
- 歯と歯の間が汚れていたので、これからは気を付けてみがきたい。

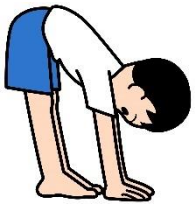
７月23日は「スポーツの日」

子供ロコモの増加！？



７月２３日はスポーツの日です。５月に行ったとやまゲンキッズ作戦の結果、外で体を動かして遊んでいますか？という質問に対して「はい」と答えた人は、５７人いました。休み時間や習い事などで積極的に体を動かしている人が多いようです。

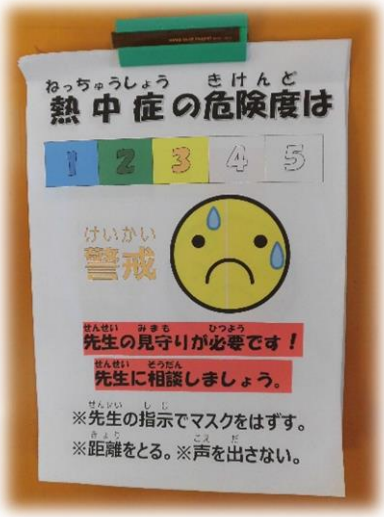
今、体がかたい、バランスが悪い、反射神経がよくないなどから基本的な動きができない「子供ロコモ」が増えています。その影響で、骨折発生率や疲れやすさを感じる子供が増えてきているようです。片足立ちや前屈など日常的に取り入れて予防していきましょう。



こまめな水分補給を

水泳学習が始まり、活動量が増えます。気温も高い日が多くじめじめしていて汗をかきやすくなっています。この時期は、熱中症のリスクが高まります。多めの水分の準備をお願いします。

学校では、暑さ指数を測定し、必要に応じて体育館やグラウンドの使用を制限しています。



暑さだけじゃない！
熱中症になりやすい日

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった日
- 激しい運動をした時
- 疲れがたまっている時
- 睡眠不足の時
- 体力低下の時

自分でできるよ！
熱中症予防行動

規則正しい生活で丈夫な体をつくる

こまめに休憩をとる

水分をこまめにとる

涼しい服を身に付ける